



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Balsamico kyling med rosmarin kartofler og blomkål

Det skal du bruge

350 g kyllingelårsteak
1 stk skalotteløg
1½ spsk balsamico rød
400 g kartofler
1 drys rosmarin
½ spsk tomatpuré
½ stk citron
½ stk hvidløg solo
½ stk blomkål
1 tsk herbes de provence

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Riv citronskal fint og pres ½ spsk saft. Pil og pres hvidløg.
- 3 **Marinade:** Bland 1½ spsk olie med balsamico, tomatpuré, citronsaft, Herb de Provence, hvidløg, ½ spsk sukker, lidt salt og peber i en skål. Rør det godt sammen. Læg kyllingen i marinaden og lad det marinere indtil tilberedning.
- 4 **Balsamico kyling:** Læg kyllingen med skindet opad i et ovnfast fad og hæld resten af marinaden ved. Skræl skalotteløg, halvér på langs og vend dem i marinaden. Læg dem ved kyllingen og bag 20-25 min.
- 5 **Kartofler/Blomkål:** Pluk rosmarin og hak det fint. Halvér kartoflerne og skær blomkål i store buketter. Vend begge med citronskal, rosmarin, olie, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen ca. 20 min.
- 6 Servér kyllingen med glaserede løg og kartoffel/blomkålsblandingen. Brug stegeskyen som sauce til.

Allergener

Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.848 kj / 681 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	33,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,8 g
Kulhydrat	51,6 g
heraf sukkerarter	15,0 g
Protein	44,2 g
Salt	1,1 g
Kostfibre	10,6 g